NOVES MANERES DE VIURE I

Miniguia de les Biblioteques Municipals de Girona sobre *mindfulness* i creixement personal

El *mindfulness* o atenció plena és una antiga pràctica budista que té molta rellevància en l'actualitat. Fa dècades que està integrada a la medicina i psicologia occidentals, i recentment ha arribat amb molta força al nostre país.

Solem anar per la vida amb el pilot automàtic: vivim d'una manera distreta, sense posar gaire atenció al que fem, preocupats pel passat o angoixats pel futur. L'atenció plena fomenta l'actitud contrària i ens ensenya a cultivar la capacitat d'apreciar la plenitud de cada moment que vivim, cosa que té múltiples beneficis. Als EUA, on va ser introduïda fa més de 30 anys per Jon Kabat-Zinn, referent mundial en el tema, s'han fet molts estudis científics, i ara sabem que augmenta la concentració, redueix l'estrès i els símptomes físics, i millora el benestar en general, a més d'altres beneficis. Però no pensem que és només una tècnica, més aviat és una manera de viure i de mirar el món.

Partint d'aquest principi, us oferim aquesta selecció de llibres que ens proposen noves visions i perspectives del món, noves maneres de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb el que ens envolta en aquest moment tan crític que estem vivint.

Mindfulness en la vida cotidiana, Jon Kabat-Zinn

Mindfulness: el despertar a la vida, Francisco Gázquez

El poder del mindfulness, Christopher K. Germer

El libro del mindfulness, Bhante Henepola Gunaratana

Busca en tu interior, Chade-Meng Tan

Volver a la naturaleza, Richard Louv

Servei Municipal
Biblioteques de Girona
www.girona.cat/biblioteques | troba'ns també a

Ajuntament de Girona

365 idees per canviar la teva vida, Francesc Miralles

La revolución del pensamiento integral, Patrick Drouot

Mil nombres para el gozo, Byron Katie

La resiliencia, Sylvie Rousseau

Coaching para el éxito, Talane Miedaner

La llibertat de ser, Annie Marquier

Somos lo que comemos, Peter Singer i Jim Mason

En defensa de la felicitat, Matthieu Ricard

La imaginación como fuerza curativa, Luise Reddemann

El sentido del humor: manual de instrucciones, Eduardo Jáuregui Narváez

¡Sincroniza tu vida!, Juna Albert

Matrícula de error, Gabriel García de Oro

Las neuronas espejo: los mecanismos de la empatía emocional, Giacomo Rizzolatti

Inteligencia emocional, Daniel Goleman

Inteligencia ecológica, Daniel Goleman

Ciencia, conciencia y luz, Peter Russell

El poder de l'ara, Eckhart Tolle

La semana laboral de 4 horas, Timothy Ferriss

El poder de los introvertidos en un mundo incapaz de callarse, Susan Cain

El elemento: descubrir tu pasión lo cambia todo, Ken Robinson

Servei Municipal
Biblioteques de Girona
www.girona.cat/biblioteques | troba'ns també a

Ajuntament de Girona